

# 温泉と健康

温泉の効能・効果は古くからよく知られていますが、エビデンスという観点からはまだ未解明なことが多くあります。温泉は含有成分が注目されがちですが、中温で全身浴するだけで、循環器・呼吸器・腎機能へ大きな影響をもたらし、自律神経・内分泌系へ生理的調整を及ぼすことが分かってきています。

最新の知見を提示し、健康長寿戦略へ向けての安全で正しい入浴方法を披露したいと思います。

**演者：松元 秀次 先生**

茨城県立医療大学  
医科学センター 教授



**日時**

令和6年10月29日(火) 18:00～19:30  
開場・受付開始 17:20～

**場所**

信州大学 松本キャンパス 旭総合研究棟 9階  
講義室 A・B ※自動車でお越しの場合は附属病院駐車場をご利用ください。  
(駐車券は会場までお持ちください。駐車割引券をお渡しします。)

**対象**

地域住民のみならず、大学教職員・学生

**参加費**

無料

**お申し込み**

不要

**プログラム**

18時～19時

ご講演

19時～19時30分

質疑応答

